

精选家常菜系列



家常熏酱卤

健康生活图书编委会 编著

美味来自身边最简单的食物，精选全国特色家常熏酱卤 **368** 例

超级实用 **5** 种快速查找方式，分布详解菜例操作全过程

海量附录：收录酱料配制、食物贮藏、营养常识等 **500** 条

吉林科学技术出版社



3分钱一道美味 2分钱一种妙招
超低价
15.80元
全彩版



家常熏酱肉



精选家常菜系列

健康生活图书编委会 编著



家常熏酱卤

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常熏酱卤 / 健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8

(精选家常菜系列)

ISBN 978-7-5384-3914-4

I. 熏… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116581号

精选家常菜系列
家常熏酱卤

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 吕东伦

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

封面设计: 孙明晓

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85610611

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

700×1000 16开 16印张 256千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3914-4

定价: 15.80元

本书使用说明

BENSHUSHIYONGSHUOMING

菜品所属
类型

菜品名称

本菜品所需
原料估价

制作本菜品
需要的时间

本道菜需要
的主要原料
且注明使用
计量单位

菜品口味
特点

菜品难易
程度

菜品所属类型	菜品名称	本菜品所需原料估价	制作本菜品需要的时间
卤菜类	卤鸡肝	【原料】鸡肝2000克。 【调料】精盐150克，料酒70克，味精15克，姜段20克，姜片10克，酱油50克，香料包1个（内含花椒、八角、桂皮、丁香、小茴香各少许）。	操作时间：10分钟 材料估价：10元
	盐焗鸡手	【原料】鸡手2500克。 【调料】精盐50克，沙姜粉15克，姜黄粉10克，味精10克，鸡精10克，酱油20克，姜片15克。	操作时间：30分钟 材料估价：40元
	熏鸡肘	【原料】鸡肘1000克。 【调料】精盐10克，味精、姜葱、桂皮、葱、姜各适量，酱油100克，绍酒20克，糖20克。	操作时间：30分钟 材料估价：10元
卤菜类	卤鸡腿肉	【原料】鸡腿肉只重500克。 【调料】精盐5克，酱油20克，白糖5克，姜片10克，姜片8克，小茴香、桂皮各5克，料酒10克，红曲粉10克，香油少许，植物油1000克（实耗30克）。	操作时间：30分钟 材料估价：10元
	熏凤爪	【原料】鸡爪重1500克。 【调料】精盐5克，味精5克，葱、姜、料酒、大料、花椒、桂皮、砂仁、丁香各少许，白酒25克。	操作时间：30分钟 材料估价：10元

本道菜需要的辅
料、调料、标明计
量单位

步步详解本道菜
具体做法，好学
易做

本书的五大检索功能

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

●功能 1：菜品技法分类索引 快速检索通道

熏卤类..... 5 酱腌类..... 9

目录

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

第一部分 熏卤类

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

1. 卤菜 1：卤菜分档	194
2. 卤菜 2：卤菜配料	197
3. 卤菜 3：卤菜香料、调味料	202
4. 卤菜 4：卤菜的保存方法	204
5. 卤菜 5：卤菜的成本核算	213
6. 卤菜 6：卤菜香料小常识	223
7. 卤菜 7：卤菜原料	240
8. 卤菜 8：卤菜口味特点	245
9. 卤菜 9：卤菜的制作方法	249
10. 卤菜 10：卤菜的成本	253

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

原料价格 单位

【菜品材料估价索引】

■ 10元以下

海带结豆腐丝	23
咸肉菜饭	23
韭菜炒鳝片	34
淡笋炒鳝片	37
香干炒鳝片	38
猪肉片炒鳝片	44
韭菜炒鳝片	44
韭菜炒鳝片	47
韭菜炒鳝片	52
韭菜炒鳝片	53
鸡肉卷	63
鸡肉卷	68
鸡肉卷	68
韭菜炒鳝片	73
白菜炒鳝片	84
韭菜炒鳝片	105
杭州炒鳝片	110
猪肉炒鳝片	131
鸡肉炒鳝片	136
鸡肉炒鳝片	141
鸡肉炒鳝片	141
猪肉炒鳝片	147
猪肉炒鳝片	169
猪肉炒鳝片	180
猪肉炒鳝片	170
猪肉炒鳝片	171
猪肉炒鳝片	171
猪肉炒鳝片	171

猪肉炒鳝片	173
猪肉炒鳝片	173
猪肉炒鳝片	174
猪肉炒鳝片	174
猪肉炒鳝片	176
猪肉炒鳝片	176
猪肉炒鳝片	180
猪肉炒鳝片	180
猪肉炒鳝片	182
猪肉炒鳝片	182
猪肉炒鳝片	183
猪肉炒鳝片	185
猪肉炒鳝片	185
猪肉炒鳝片	186
猪肉炒鳝片	188
猪肉炒鳝片	189
猪肉炒鳝片	190
猪肉炒鳝片	191
猪肉炒鳝片	191
猪肉炒鳝片	192
猪肉炒鳝片	192

■ 10元~30元

上海炒鳝片	12
上海炒鳝片	12
上海炒鳝片	13
上海炒鳝片	13
上海炒鳝片	14
上海炒鳝片	14
上海炒鳝片	15
上海炒鳝片	16

猪肉炒鳝片	19
猪肉炒鳝片	19
猪肉炒鳝片	20
猪肉炒鳝片	20
猪肉炒鳝片	21
猪肉炒鳝片	21
猪肉炒鳝片	21
猪肉炒鳝片	21
猪肉炒鳝片	27
猪肉炒鳝片	28
猪肉炒鳝片	28
猪肉炒鳝片	29
猪肉炒鳝片	29
猪肉炒鳝片	29
猪肉炒鳝片	30
猪肉炒鳝片	31
猪肉炒鳝片	32
猪肉炒鳝片	32
猪肉炒鳝片	33
猪肉炒鳝片	34
猪肉炒鳝片	34
猪肉炒鳝片	35
猪肉炒鳝片	37
猪肉炒鳝片	39
猪肉炒鳝片	39
猪肉炒鳝片	39
猪肉炒鳝片	40
猪肉炒鳝片	40
猪肉炒鳝片	43
猪肉炒鳝片	43

213

目录



CONTENTS

附录 1: 肉类分档图	194
附录 2: 酱料配制	197
附录 3: 常用香辛料、调味料	202
附录 4: 原料的保存方法	204
附录 5: 食物相克速查	213
附录 6: 营养食材小知识	223
索引 1: 菜品原料	240
索引 2: 菜品口味特点	245
索引 3: 菜品操作时间	249
索引 4: 菜品材料估价	253

第一部分 熏卤类

沪香罗汉肚	12	卤味千层耳	15
川味卤水口条	12	川味卤金钱肚	15
卤猪肝	13	卤水大肠	16
水晶牛肉	13	东坡卤肉	16
卤猪肘	14	卤猪蹄	17
广味白卤猪手	14	真不同风味小肚	17
卤蹄筋	14	美味酱排骨	18

卤猪腰	19
川酱卤牛肉	19
卤水青虾	19
五香酱驴肉	20
川味卤肘子	20
熏干豆腐卷	21
李连贵熏肉	22



卤虎皮豆腐	22
老汤卤豆腐丝	23
熏豆腐卷	23
葱油腐竹	24
香卤豆腐	24
老汤豆腐丝	24
卤素鸡豆腐	25

熏松子豆腐皮	26
油卤豆腐	26
卤汁豆腐	27
卤水虎皮鹌鹑蛋	27
五香熏蛋	28
熏兔	28
五香熏兔	28

熏猪大排	29
铁锅熏肘	29
熏墨斗	29
熏羊蹄	30
熏大肠	30
熏目鱼	31
熏猪肚	32



熏蛋卷·····	32
熏猪尾·····	33
熏猪肝·····	33
熏肉·····	34
熏五香鱼·····	34
熏白鱼·····	34
熏鲑鱼·····	35



熏草鱼·····	36
五香熏鱼·····	36
熏鲤鱼·····	37
卤浸草鱼·····	37
香卤墨鱼·····	38
酥卤鲫鱼·····	39
沙姜墨鱼仔·····	39

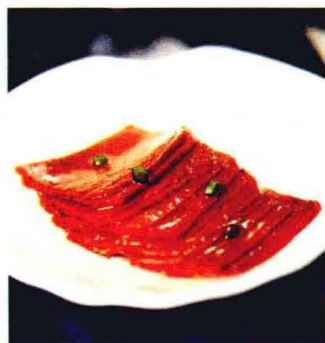
捞起爽鱼皮·····	39
五香瓦块鱼·····	40
卤鲜鱿鱼·····	40
五香鱼·····	41
卤牛杂·····	42
卤五香兔脯·····	43
捞起黄鳝丝·····	43

熏鸽蛋·····	44
卤百叶串·····	44
卤草菇·····	44
熏豆腐·····	45
盐水虾·····	46
卤五香豆干·····	46
卤兰花干·····	47

卤豆干·····	47
醉虾·····	48
香卤猪耳·····	48
卤猪耳·····	48
卤牛肉·····	49
白卤羊肉·····	49
五香心舌·····	50



卤猪头肉·····	50
盐水猪舌·····	51
卤大肠·····	52
扒猪蹄·····	52
卤浸猪肝·····	53
卤肠头·····	53
酒香卤牛肉·····	54



卤水花生·····	54
松仁香菇·····	54
卤味酥排骨·····	55
卤肚·····	55
香油草菇·····	56
卤味猴头蘑·····	56
麻仁卤香菇·····	57

卤猪尾·····	58
卤烤叉烧肉·····	58
肴肉·····	58
蟹肉卷·····	59
卤水鸡·····	59
盐水素鸡·····	59
姜汁菜卷·····	60

肴肘花·····	60
素火腿·····	61
凤眼肝·····	62
酥鲫鱼海带·····	62
卤鸡蛋·····	63
卤素鸡·····	63
卤鸡肝·····	64

盐焗鸡手·····	64
熏鸡肘·····	64
卤鸡腿肉·····	65
熏凤爪·····	65
安徽符离集烧鸡·····	66
熏鸡腿·····	66
卤鸡小肚·····	67

川味卤鸡丝·····	67
熏鸡小肚串·····	68
熏童子鸡·····	69
串熏鸡心·····	69
熏鸡胗·····	69
五香脱骨扒鸡·····	70
咖喱酱鸡块·····	70



广味香卤鸡中翅·····	71
熏茶香鸡·····	72
醉鸡·····	72
素鸡·····	73
熏鸡·····	73
白切文昌鸡·····	74
玫瑰豉油鸡·····	75

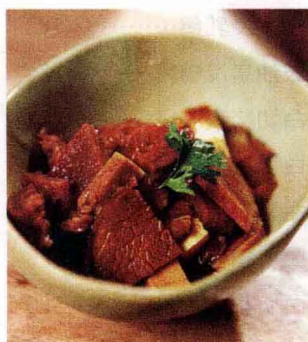
熏凤翅·····	75
凤鸡·····	76
白切鸡·····	76
香卤鸡·····	77
豉油皇鸡腿·····	77
豉油皇鸡翼·····	77
水晶鸡丝·····	78

豉油皇浸鸡脚·····	79
坛香阉鸡煲·····	79
客家咸凤爪·····	79
白云凤爪·····	80
沙姜鸡脚·····	80
泰汁凤爪·····	81
泰汁无骨凤爪·····	82

葱油淋阉鸡·····	82
正宗瓦煲盐焗鸡·····	83
白切湛江阉鸡·····	83
白切贵妃鸡·····	84
沟帮子烧鸡·····	85
港式盐焗鸡·····	85
隔水蒸鸡·····	86

姜葱霸王鸡·····	86
白切鸡杂·····	87
东江盐焗鸡·····	87
江南醉鸡·····	88
盐焗手撕捞鸡·····	89
百家咸鸡·····	89
水晶鸡·····	89

手撕盐焗鸡·····	90
五香扒鸡·····	90
烟熏茶皇鸡·····	91
太爷鸡·····	92
烟熏鸡腿·····	92
醉肉·····	93
水晶肉·····	93



白斩肚·····	94
熏板鸭·····	94
盐水鸭·····	94
酥鲫鱼·····	95
五香酱牛肉·····	95
扒鸭·····	96
卤鸭·····	96

桂花鸭·····	97
白切鸭·····	98
盐水鸭肫·····	98
卤汁熏鸭·····	98
串熏鸭舌·····	99
酒醉鸭肝·····	99
香酥板鸭·····	99

南京盐水鸭·····	100
烟熏琵琶鸭·····	100
百花水晶鸭·····	101
宫廷蛋黄鸭卷·····	102
蒜泥腰片·····	103
五香兔肉块·····	103
烟熏鸭胸肉·····	104



橙香卤水鸭翼·····	104
卤水鸭下巴·····	104
卤味香肝·····	105
糟肉·····	105
醇香肚包·····	106
烟熏茶皇猪手·····	106
潮州卤水糯米酿大肠·····	107

潮州卤水浸花腩·····	107
潮州卤水猪耳·····	108
潮州卤水咸虾·····	108
潮州卤水浸墨鱼·····	108
潮州卤水鹅肠·····	109
潮州卤水猪大肠·····	109
潮州冻蟹·····	110

潮州卤水猪头肉·····	109
潮州卤水豆腐鸡蛋·····	110
卤水猪生肠·····	111
卤水猪粉肠·····	112
豉油皇猪大肠·····	112
豉油皇猪生肠·····	113
茶皇猪手·····	113



卤汾酒牛肉·····	114
熏猪手·····	114
白云猪手·····	114
捞起猪耳丝·····	115
秘制日式乳猪·····	115
农家鹅焗香芋·····	116
佛山汾蹄·····	116

泰汁爽猪手·····	117
白云猪仔脚·····	117
新派巧熏蹄·····	118
卤水豆腐鸡蛋·····	118
豉油皇乳鸽·····	118
茶皇乳鸽·····	119
坛香乳鸽皇·····	119

路边乳鸽皇·····	119
回味冻猪手·····	120
江南卤水卷·····	120
卤水凤眼润·····	121
原卤香鸽·····	122
熏乳鸽·····	122
卤水乳鸽皇·····	123

香茅浸乳鸽·····	123
豉油皇浸鹌鹑·····	124
白切猪舌·····	124
白切猪肚·····	124
白切乳猪·····	125
白切猪粉肠·····	125
白切花腩·····	126

白切东山羊·····	126
鸡汤浸鱼头·····	127
捞起海蜇头·····	127
白切鹅·····	128
卤鹅掌·····	128
卤水鹅什·····	128
白切鹅红·····	129

白切鹅杂·····	129
卤水鹅肾·····	129
捞起猪肚丝·····	130
卤鹅掌翼·····	130
捞起鹅肠·····	131
豉油皇鹅肠·····	132
潮州卤水鹅·····	132

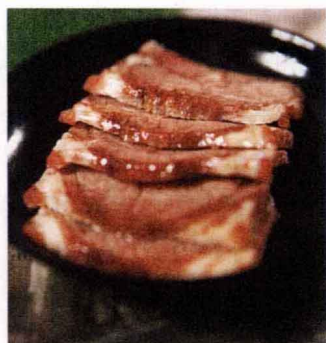
川味糊辣鹅头·····	133
潮州卤水鹅肾·····	133
潮州卤水鹅掌翼·····	134
潮州卤水鹅肝·····	134
潮州卤水大鹅头·····	134
滋味卤水煲·····	135
五香卤面筋·····	135

醉排骨·····	136
卤毛豆·····	136

第二部分 酱腌类

酱猪心·····	138
特味酱肉·····	138
酱牛腱子·····	139
酱排骨·····	139
酱牛肉·····	140
酱腌花菜·····	140
酱青笋·····	140

酱苦瓜·····	141
酱虎皮尖椒·····	141
酱口条·····	142
酱猪手·····	142
酱牛筋·····	143
酱驴肉·····	143
酱鸡翅尖·····	144



酱鸡胗·····	144
酱鸡·····	144
酱鸡头·····	145
酱凤翅·····	145
酱鸡脖·····	145
酱鸡肘·····	146
酱凤爪·····	146

酱鸡蛋·····	147
酱汁猪手·····	148
酱汁卤鹅·····	148
酱香鸭·····	149
葱香兔肉·····	149
酱狗腿·····	150
酱猪耳·····	150

酱猪肚·····	150
酱酥鲫鱼·····	151
酱猪头糕·····	152
杂味猪心·····	152
虎皮鸽蛋·····	153
辣子狗肉·····	153
麻香兔肉·····	154

五香孢子肉·····	155
糖醋小排·····	155
五香焖狗肉·····	155
鲁味叉烧肉·····	156
橘香鱼条·····	156
姜醋猪手·····	157
扎肘花·····	158





酱肉·····	158
手抓羊肉·····	159
腊汁肉·····	159
乳汁肉干·····	160
糟鸡·····	160
冻鸭掌·····	160
浸鸡·····	161

盐水牛腱·····	161
黄酒鱼扇·····	162
酱螃蟹·····	162
酱汁锦丝·····	163
盐水兰花肫·····	163
罗汉肚·····	164
酱花生米·····	165

酱泥鳅·····	165
蜜酱胡萝卜·····	165
酱鱿鱼·····	166
酱汁锦菜·····	166
麻辣佛手肚·····	167
酱汁什锦白菜·····	168
酱芥菜头·····	169

油泼莴笋丝·····	169
酱苕蓝·····	170
蜜汁小黄瓜·····	170
酱芹菜·····	170
酱红干·····	171
香酱大头菜·····	171
酱小土豆·····	172

酱茄子干·····	172
酱豆角·····	173
酱萝卜丁·····	173
酱金丝香·····	174
酱蒜薹·····	174
酱胡萝卜什锦·····	174
酱南瓜·····	175

酱冬瓜·····	176
酱苏叶·····	176
六味萝卜·····	177
椒豆大头菜·····	178
甜酱八宝菜·····	178
酱黄瓜·····	179
酱茄子·····	179



酱小朝天椒·····	180
锦州小菜·····	180
金银丝·····	180
五香海带丝·····	181
花生胡萝卜丁·····	182
酱香萝卜·····	182
八宝菜·····	183

酱干果·····	183
花生萝卜条·····	184
腌柿子椒·····	184
腌芸豆角·····	184
甜辣萝卜·····	185
卤虾豆腐条·····	185
糖酱黄瓜·····	185
狗宝咸菜·····	186

怪味蚕豆·····	186
什锦菜·····	187
酱八样·····	187
卤虾三鲜·····	188
怪味黄豆·····	188
五香酱豆·····	189
酱海带·····	189
酱西瓜皮·····	189

酱干豆腐·····	190
酱拌干丝·····	190
酱大头菜·····	190
珊瑚白菜·····	191
酱板栗·····	191
酱豆腐·····	192

第一部分

重卤类

X · U · N · L · U · L · E · 系列

重卤类菜肴是指用重卤汁烹制而成的菜肴，其特点是色泽红亮，口味咸香，质地酥软，营养丰富。本系列将为您介绍多种经典的重卤菜肴，让您领略中华美食的独特魅力。



口味特点: 咸香
难易程度: ☆☆☆☆

沪香罗汉肚

操作时间: 2.5小时

材料估价: 15~20元

■原料: 猪前肘子肉1200克, 鲜猪肚1个, 咸鸭蛋黄8个, 鲜豌豆粒250克。

■调料: 精盐10克, 香叶2克, 桂皮20克, 姜末5克, 酱油、葱段各10克, 白糖、胡椒粉各5克, 汾酒、丁香各5克, 八角、味精各10克。

■做法:

- 1 将猪肚用盐、醋反复搓洗几次, 再用温水洗净。将猪肘子肉切成2厘米见方的丁, 加上精盐、味精、汾酒、姜末、白糖、胡椒粉、熟鸭蛋黄、豌豆粒拌均。
- 2 将拌好的馅料装入猪肚内, 用竹杆将口别住。
- 3 锅内放入清水烧沸, 加上丁香、桂皮、八角、香叶、酱油、葱段和灌好的猪肚, 旺火烧开后转入慢火, 煮约1.5小时。
- 4 将煮好的罗汉肚捞入方盘内, 上压重物, 冷却后即成。食用时切片装盘。

川味卤水口条

操作时间: 1.5小时

材料估价: 25元

■原料: 猪口条(猪舌)1000克。

■调料: 葱15克, 姜片10克, 蒜茸适量, 香油适量, 醋适量, 红卤汤(糖色、红曲、老抽、加香辛料对制)适量。

■做法:

- 1 锅内加水烧沸, 放入口条烫2~3分钟, 取出投凉, 用刀刮净舌垢, 切去根部, 再洗净。
- 2 锅内放入清水, 加上葱段, 姜片, 上火烧开, 撇去浮沫, 放入口条煮至七成熟时捞出。
- 3 锅内放入适量红卤汤, 上火烧开, 放入口条, 用慢火卤熟取出, 趁热抹上香油, 食用时切片装盘, 配蒜茸、醋蘸食。

►提示:

猪舌的初步熟处理对制品质量关系很重要, 焯烫时间不宜长也不宜短, 视能刮下舌苔即捞出, 要刮洗干净。

口味特点: 咸香微辣
难易程度: ☆☆☆☆



卤猪肝

操作时间: 30分钟
材料估价: 20元



口味特点: 咸香
难易程度: ☆☆☆

■原料: 猪肝2000克。

■调料: 精盐100克, 料酒20克, 味精15克, 葱段20克, 姜片10克, 酱油50克, 香料包1个(内装花椒、八角、丁香、小茴香、桂皮、陈皮、草果各适量)。

■做法:

- 1 将猪肝按叶片切开, 反复用清水冲洗干净。
- 2 锅内放入清水烧沸, 加入葱、姜, 再放入猪肝煮约3分钟, 捞出。
- 3 锅内放入清水, 加入精盐、味精、料酒、酱油、香料包, 旺火烧沸煮5分钟, 离火, 放入猪肝煮至断生(切开不见血水), 冷却, 浸泡, 食用时切片装盘即可。

►提示:

在水煮猪肝之前, 应将卤汁制好, 从水锅捞出即投入卤汁中。浸泡的时间越长越入味, 煮的时间不宜过长。

水晶牛肉

操作时间: 2小时
材料估价: 20元

■原料: 牛腱子肉1000克, 猪肉皮1000克。

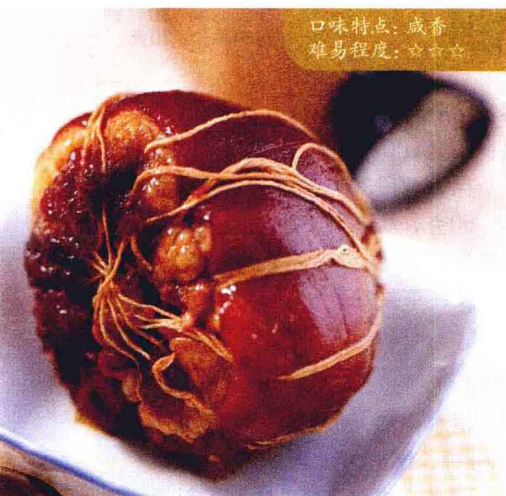
■调料: 精盐20克, 葱段15克, 姜片10克, 味精10克, 熟硝2克。

■做法:

- 1 将牛腱子切成长条块, 洗净, 放入水锅内加热焯透, 捞出用清水冲洗干净。
- 2 锅内放入清水1500克, 加上葱段、姜片、熟硝, 烧沸后转入小火, 将牛腱子肉放里煮至半熟, 捞出, 沥干。
- 3 将猪肉皮焯水后切成条, 用精盐搓洗2~3次, 用温水投净, 与牛腱子一起装入盆内, 加入1500克清水, 上屉蒸1.5小时, 取出后去掉肉皮, 加入精盐、味精调匀, 倒入方盘内, 冷却即成。食用时切片装盘。

口味特点: 咸香
难易程度: ☆☆☆





口味特点: 咸香
难易程度: ☆☆☆

卤猪肘

操作时间: 2小时

材料估价: 80元

【原料】猪前肘2500克。

【调料】精盐50克, 味精20克, 老抽少许, 料酒50克, 葱段15克, 姜片10克, 猪肉老卤3000克, 调料油100克。

【做法】

- 1 将猪肘装入盆内, 加热水浸泡20分钟, 用刀刮净皮面, 洗净沥干。
- 2 从肘骨上端(大头)将肘骨剔出, 肉面剞上交叉刀口。
- 3 将精盐、味精、料酒、葱段、姜片、调料油装入同一碗内调匀, 抹在肘子肉面上, 腌渍12小时。
- 4 用棉线绳将猪肘包扎起呈球形, 放入老卤罐中, 用慢火卤熟捞出, 去掉绳网, 刷一层香油即可。



口味特点: 咸香微甜
难易程度: ☆☆☆

广味白卤猪手

操作时间: 1.5小时

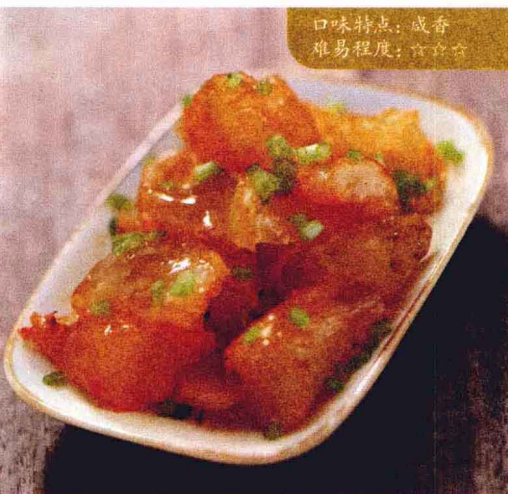
材料估价: 40元

【原料】猪蹄4只。

【调料】冰糖140克, 玫瑰露酒100克, 八角5克, 葱段10克, 姜片5克, 精盐20克。

【做法】

- 1 将猪蹄刮洗干净, 剥去蹄甲, 洗净沥干, 装入盆中, 加上精盐反复揉搓, 放入冷藏箱内腌渍6小时。
- 2 锅内加大量清水, 加上葱、姜、八角、精盐、冰糖烧开熬煮15分钟即成卤汤。
- 3 将猪蹄取出用清水冲洗一下, 放入卤汤锅内, 加入玫瑰露酒, 煮1.5小时, 取出斩件装盘即可。



口味特点: 咸香
难易程度: ☆☆☆

卤蹄筋

操作时间: 15分钟

材料估价: 30元

【原料】牛蹄筋1500克。

【调料】料酒50克, 精盐10克, 白酱油200克, 葱段10克, 姜片5克, 白糖10克, 鸡汤2000克, 香油少许, 香料包1个(内装市售十三香1包加木香5克)。

【做法】

- 1 将蹄筋洗净, 放入沸水锅内焯烫5分钟, 捞出投凉, 切成1厘米宽、4厘米长的块。
- 2 锅内放入鸡汤烧沸, 加入各种调料及香料包, 烧开后煮10分钟即成卤汤, 将切好的蹄筋放里, 用小火卤至熟烂即成。食用时切小块装盘, 淋上香油。

卤味千层耳

操作时间: 1小时
材料估价: 40元

■原料: 猪耳4只。

■调料: 精盐10克, 味精10克, 料酒15克, 葱段5克, 姜片5克, 桂皮20克, 八角5粒。

■做法:

- 1 将猪耳用温水泡洗, 刮净皮面, 切去耳根。
- 2 锅内放入清水烧热, 放入猪耳, 逐渐加热至沸, 烫透后捞出, 再用清水冲凉。
- 3 锅内放入清水2000克, 加入各种调料, 放入猪耳烧沸, 转至小火煮1小时捞出。
- 4 叠放在方盘内, 浇上少许卤汁, 用重物压实, 放入冰箱内冷却2~3小时即成, 食用时切薄片装盘。

►提示:

此菜看是利用猪耳中溶出的胶原蛋白凝结而成, 所以要趁热压制。食用时佐以蒜泥、酱油、醋、香油, 其味更佳。

口味特点: 咸香
难易程度: ☆☆☆



川味卤金钱肚

操作时间: 1.5小时
材料估价: 15元

■原料: 牛蜂窝肚1000克。

■调料: 精盐15克, 味精10克, 冰糖20克, 葱段10克, 生姜8克, 料酒15克, 鲜汤2000克, 植物油20克, 香料包1个(内装八角、桂皮、小茴香、花椒、砂仁、草果、丁香、甘草、山奈、甘菰各少许)。

■做法:

- 1 将蜂窝肚刮洗干净, 放入沸水锅内烫透, 捞出沥干。
- 2 锅内放入鲜汤烧沸, 加入各种调料和香料包, 烧开后煮20分钟即成卤水。
- 3 将蜂窝肚放入卤水锅内, 加上植物油, 烧开后转小火煮10分钟即可。
- 4 食用时切长条码入盘内, 浇上少许卤汁即可。

口味特点: 咸香微甜
难易程度: ☆☆☆

